

## 親子教室・健康相談 [完全予約制]

| 内容                                       | 対象                                    | 開催日・受付時間・会場  | 区      |
|--|---------------------------------------|--|--------|
| よい歯づくり講座                                 | 1～3歳児とその保護者<br>(保護者のみの参加も可)           | 19(金)13:00～13:30<br>北保健福祉センター<br>26(金)13:00～13:30<br>南保健福祉センター                                 | 北<br>南 |
| フッ素塗布<br>【有料】<br>※バスタオルをお持ちください。         | よい歯づくり講座を受けた<br>1～3歳児                 | 19(金)14:00～15:00<br>北保健福祉センター<br>26(金)14:00～15:00<br>南保健福祉センター                                 | 北<br>南 |
| パパママセミナー<br>※1月5日(金)<br>8:30から予約開始(申込順)。 | 妊婦とその夫<br>妊婦5～8カ月(16～31週)の妊婦とその夫      | 20(土)9:15～9:30 オンライン開催<br>※沐浴などの体験はありません。<br>☎こども健康課 ☎443-2248<br>27(土)9:00～9:30<br>中央保健福祉センター | 中      |
| 赤ちゃん教室                                   | 4～6カ月児とその保護者                          | 17(水)9:00～9:30<br>八尾保健福祉センター<br>25(木)9:00～9:30<br>南保健福祉センター                                    | 八<br>南 |
| 乳幼児健康相談                                  | 個別に対応しています。お住まいの地区の保健福祉センターへ連絡してください。 |  |        |

◎4カ月児・1歳6カ月児・3歳児(6～8カ月児)健康診査は個別に通知します。

※感染症対策などのため、お住まいの地区以外の保健福祉センターを案内することがあります。

◎パパママセミナーの内容については、市ホームページ(No.1004530)で確認の上、申し込んでください。

◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。

## 問い合わせ先一覧

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 中…中央保健福祉センター(星井町二丁目) | ☎422-1172 |
| 南…南保健福祉センター(蜷川)      | ☎428-1156 |
| 北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)   | ☎426-0050 |
| 大…大沢野保健福祉センター(高内)    | ☎467-5812 |
| 大…大山保健福祉センター(上滝)     | ☎483-1727 |
| 八…八尾保健福祉センター(八尾町福島)  | ☎455-2474 |
| 西…西保健福祉センター(婦中町羽根)   | ☎469-0770 |

令和4年4月1日～令和5年3月31日生まれのお子さんがいる方へ

## 「出産・子育て応援ギフト(各5万円)」の申請はお済みですか

対象の方には、令和5年2月～4月に案内を郵送しました。申請がお済みでない方は、期限までに申請してください。

【申請期限】令和6年1月31日(水)

※他の自治体で受け取った方は対象外です。

※案内を紛失された方、転出入などで受け取っていない方は、問い合わせてください。

※詳細は、育さぽとやまホームページをご覧ください。

☎こども健康課 ☎443-2248

産後のママを応援します

## まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

●子育て教室(ふれあい遊び、子育て相談、ママカフェ)

☎1月の毎週(火)①10:00～12:00、②13:30～15:30

※2日は休み。9日、23日は①のみ。

☎おおむね産後4カ月までの母子 ¥800円

※要事前申込。詳細は、右の二次元コードから。

☎産後ケア応援室 ☎461-3541

●子育て交流広場「ままのわ」

☎1月の毎週(金)10:00～11:30 ※5日は休み。

☎産後5カ月～1年の母子 ¥・☎不要

☎医療介護連携室 ☎461-3618

## 子育て支援センター(CiC 4階:新富町一丁目)

☎444-1110

●子育てセミナー

☎1月18日(木)10:30～11:30

☎ベビーちゃんと一緒に元気な体作り

講師 大家三穂さん(株)ハートビートライフ・オカ代表)

☎生後8カ月以上のお子さんとその保護者

※令和5年4月に同講師の講座を受講した方は対象外です。

☎20組(申込順) ¥無料

☎12月27日(水)10:30～1月17日(水)16:30に、富山市LINE公式アカウントの「予約」メニューから予約してください。

友だち追加はこちらから▶

●ふたご・みつごのつどい

☎1月11日(木)10:00～11:30 ¥・☎不要

☎未就学のふたご・みつごとその家族(妊娠中の方を含む)

## 児童館(市内13カ所)

中央、五福、北部、山室、蜷川、水橋、星井町、東部、大沢野、大久保、婦中中央、神保、山田

幼児向けの親子サークルや、小中学生を対象とした活動や行事を行っています。

各館のイベント情報はこちら▶

☎こども支援課 ☎443-2204

## 今月の児童館紹介 ～蜷川児童館～

蜷川児童館では、皿回しやけん玉、こま回しなどの伝承遊びが大人気です。また、遊戯室では、一輪車や竹馬などで遊ぶこともできます。友達を誘って、ぜひ遊びにきてくださいね。



## まちなか健康カレッジ

所 まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

ふれあい健康講座 時間 13:30~14:00 料 不要

講師 市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

▶中止の可能性があるので、事前に問い合わせてください。

| 開催日   | テーマ   |
|-------|---|
| 10(水) | 日常のスキンケア ~手荒れ~                                  |
| 11(木) | 糖尿病ってどんな病気?                                     |
| 15(月) | お口のケアについて                                       |
| 16(火) | 気をつけたい高齢者の食事                                    |
| 17(水) | 10分間でできる膝の体操                                    |
| 18(木) | 断乳と卒乳ってなあに? 離乳食とおやつを知ろう                         |
| 22(月) | 白内障について   |
| 23(火) | MRIとCTどう違うの?                                    |
| 24(水) | ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ<br>※参加希望の方は、事前に電話で連絡してください。 |
| 25(木) | 緩和ケアってなあに?                                      |
| 29(月) | 手術のときに気をつける薬                                    |
| 31(水) | 肩こりについて知ろう                                      |

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

所 市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

## まちなか保健室 料 不要

●個別相談(健康、子育て、介護などに関する相談)

曜日・時間 毎週(金) 13:00~14:00 ※5日は休み。

●ミニ講座 時間 14:00~15:00

| 開催日   | テーマ  |
|-------|--|
| 12(金) | 産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。   |
| 19(金) | ノルディックエクササイズを楽しもう<br>講師 / 下霜美智子さん(ノルディックエクササイズ指導員)<br>※運動できる服装・くつで、タオル、飲み物を持参してください。 |
| 26(金) | エンディングノートについて知ろう!<br>講師 / 浮田美紀子さん(シニアライフカウンセラー)                                      |

所 まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

## 糖尿病相談 [完全予約制]

所 1月18日(木) 9:00~12:00 所 北保健福祉センター(岩瀬文化町)

申 事前に、電話で、北保健福祉センターへ。

所 北保健福祉センター ☎426-0050

開催日時 開催場所 内容 対象 定員  
費用 申込方法 問い合わせ No. ページ番号

## スポーツセミナー

申 各申込期限までに、市スポーツ協会ホームページから申し込んでください。



## おやこで運動あそび

所 1月21日(日) 10:00~11:00 所 体育文化センター(友杉)

対 小学1・2年生とその保護者 料 1組500円

対 20組40人(応募多数の場合抽選) 申込期限 1月4日(木)

所 体育文化センター ☎429-5695

## 子どもスノーボード教室

所 2月11日(祝) 9:20~15:00

所 立山山麓スキー場極楽坂エリア(原)

対 小学3~6年生 対 40人(応募多数の場合抽選)

講師 広野あさみさん(平昌五輪スノーボード日本代表) (ほか)

料 10,000円(昼食代を含む) 申込期限 1月16日(火)

※スノーボードなどのレンタルは別途料金が必要です。

所 市スポーツ協会 ☎432-1117

## 街頭献血

●県庁(新総曲輪) … 1月5日(金) 9:30~11:45、13:00~16:30

●ファボーレ(婦中町下轡田)

… 1月8日(祝)、21日(日)、28日(日) 10:00~12:00、13:15~16:30

●市役所 … 1月9日(火) 13:00~16:30

所 保健所地域健康課 ☎428-1155

所 富山県赤十字血液センター ☎451-5555

## パワーリハビリテーション教室(全8回)

| 会場                  | 日時(変更する可能性あり)                            |
|---------------------|--|
| 八尾行政サービスセンター(八尾町福島) | 1月18日~2月15日の(月)木、1月24日(水) 14:00~         |
| 障害者福祉プラザ(蛸川)        | 1月19日~2月14日の(水)金 9:30~                   |
| ウィンディ(春日)           | 1月19日~2月20日の(火)金 13:30~                  |
| 慈光園(西番)             | 1月23日~2月16日の(火)金 13:30~                  |
| 西保健福祉センター(婦中町羽根)    | 1月29日~2月26日の(月)木、2月7日(水)、2月20日(火) 13:30~ |
| 山田公民館(山田湯)          | 2月13日~3月12日の(火)金 9:30~                   |

対 市内在住の65歳以上の方(要介護者を除く)

対 各8人(応募多数の場合、新規参加者優先で抽選)

料 各2,540円(保険料を含む)

申 1月5日(金)までに、電話か直接、長寿福祉課(市役所3階)へ。

所 長寿福祉課 ☎443-2061

## 診察室から

お答えします

ペインクリニック内科部長 松浦康荘

Q. 最近、带状疱疹にかかりました。皮疹は治ったのですが、びりびり、ちくちくとした痛みが続いていて痛み止めも効きません。どうしたらよいですか?

A. その痛みは「神経障害性疼痛」の可能性がります。

神経障害性疼痛は何らかの原因で神経が直接障害を受けることで起こる痛みであり、原因は脳卒中、带状疱疹、糖尿病、外傷、手術などさまざまです。原因が何であれ通常治療すると想定される期間を超えて続く痛みは、神経障害性疼痛の可能性がります。

この痛みには一般的な痛み止めは効きにくく、原因となる病気の治療と同時に、神経の興奮を鎮める薬を用いて適切に痛みを緩和させることが重要です。

所 病院事業局経営管理課 ☎422-1112